

# TANKEVIRUS

Ønsker du å delta på et nyttig og gøyalt mestringkurs om hvordan tankene og oppmerksomheten påvirker humøret og handlingene dine?



## Hvem passer kurset for?

Dette kurset er for alle – fra deg som sliter med angst eller depresjon til deg som ønsker å lære mer om hvordan psykologi påvirker oss i hverdagen.

**Sted:** Veveriet 2.etg, rom 229, Ålgård.

**5.mars kl. 12.30-14.30: Det psykologiske immunforsvaret**  
Hvordan påvirker dette vår psykiske helse, og hvordan kan vi ta vare på vårt psykologiske immunforsvar.

**12.mars kl. 12.30-14.30: Tankevirus**  
Lære å identifisere ulike tankevirus.

**19.mars kl 12.30-14.30: Psykologiske vitaminer**  
Lære teknikker for å bekjempe tankevirus.

## Påmelding innen 22.februar

friskliv@gjesdal.kommune.no eller 947 81 631

Kursavgift 300,-.